COME TROVARE PACE

Per diventare costruttori di pace o partigiani della pace è necessario iniziare un cammino per un nuovo modo di essere umani.
Per cambiare la concezione della vita, si parte dalla propria coscienza fino a rigenerare un nuovo mondo possibile.

Lo stato di coscienza ordinaria di un uomo è la separazione tra il soggetto che osserva (l'Io) e l'oggetto osservato (il mondo in cui viviamo).
L'osservatore non è presente come soggetto consapevole, in quanto il suo pensiero è scisso da se stesso e dal resto del mondo.
Se nella mente non si presta attenzione al soggetto che osserva, si perde la possibilità di conoscere sé stessi in relazione all'oggetto osservato, non c'è esame di coscienza, non ci si mette in discussione, colpevole è sempre l'altro.
In questo stato interiore la mente divaga a seguito di un automatismo mentale che si identifica con quel centro di appropriazione del pensiero discorsivo-ricorsivo dell'Io egoico, bellico, condizionato e dipendente dall'interesse personale, dall'attaccamento ai propri desideri, ossessionato dalla identità e dalla sua frammentazione.
La persona manifesta una forma di egoismo profondo di cui non è di solito consapevole, una evidente concentrazione su se stesso negli scambi interpersonali ed incapacità di vedere il mondo dal punto di vista degli altri.

Nell'autocoscienza invece il soggetto (l'Io) osserva se stesso che interagisce con l'oggetto (il mondo osservato). Soggetto ed oggetto si sovrappongono, ma sono interdipendenti con azione reciproca tra l'uno e l'altro.
Svanita la separazione tra il soggetto ed il mondo osservato, in questo stato di coscienza unitario, la mente elabora la relazione fra se stesso e il mondo evitando qualsiasi identificazione con il proprio ego (io condizionato).
La mente è così libera da ogni opinione e da ogni condizionamento psichico e concettuale. Soltanto se impariamo a guardare le cose con equanimità, senza l'interesse personale, senza l'avidità, senza l'ingordigia dell'ego, senza ira ed odio, l'uomo può essere tutt'uno con il mondo.
Conoscere se stessi in profondità, sapersi "osservare" dentro, con distacco quando si guarda il mondo, è la via per avere consapevolezza dei propri processi cognitivi senza illusioni.
Grazie a questo, si può osservare la realtà intera, l'interazione tra soggetto ed oggetto, senza la distorsione dell'ego provocata dall'interesse personale.
Mettere in discussione la struttura psichica dell'Io (egoico-bellico), libera l'uomo da una individualità separata da tutto il resto, riscoprendo la propria natura universale.

L'equilibrio tra mondo interiore e mondo esteriore è fondamentale per una maggiore consapevolezza nell'accettazione della vita nella sua totalità.

La mancanza di questo equilibrio tra interiore ed esteriore porta nell'uomo ad una sofferenza esistenziale.
Cerchiamo di meditare per trovare pace nell'equilibrio (armonia) tra "dentro di me/fuori di me", senza giudicare, pur vivendo tra queste dicotomie.
In realtà "dentro di me/fuori di me" sono un tutt'uno. Tutto è incluso.

Nella meditazione c'è una liberazione interiore dagli automatismi mentali, si modifica lo stato di coscienza per vedere senza illusioni la realtà così come è nel momento presente, con un Io in pace con se stesso e con il mondo, aperto pienamente alla relazione, cioè capace di amare e creare.
La liberazione interiore vuol dire rivoluzionare il modo di essere in relazione con altro, contemporaneamente trasformare il mondo quando è possibile.
Interiormente liberi e quindi in pace con sé stessi, siamo amore incondizionato che crea relazioni per unire ogni cosa nel tutto, dove il tutto si compenetra in ogni cosa. Dall'etimo pace vuole dire unità. Tutto è in uno.

Facciamo due citazioni su come trovare pace:
"La persona che non è in pace con sé stessa sarà in guerra con il mondo intero. Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo." (Gandhi)
"*Per fare la pace ci vuole coraggio, molto di più che per fare la guerra.*
Ci vuole coraggio per dire sì all'incontro e no allo scontro; sì al dialogo e no alla violenza; sì al negoziato e no alle ostilità; sì al rispetto dei patti e no alle provocazioni; sì alla sincerità e no alla doppiezza. Per tutto questo ci vuole coraggio, grande forza d'animo." (Papa Francesco)

E' evidente che trovare pace significa ripudiare la guerra ed agire senza violenza. Questo non vuol dire essere passivi, ma essere dotati di una forza d'animo eccezionale per reagire alle ingiustizie. La non violenza attiva è un metodo di azione che coniuga la coerenza interna con la coerenza sociale di trattare gli altri nel modo in cui si vorrebbe essere trattati.

Chi ha trovato pace, in un conflitto armato non si schiera con uno dei contendenti ma si schiera contro la guerra, contro l'uso delle armi, contro il commercio delle armi, ben sapendo che la guerra è sempre una sconfitta per molti mentre pochi se ne avvantaggiano.

Nel caso di conflitti armati tra i tantissimi strumenti impiegabili come azione non violenta ci sono: le sanzioni economiche, la diplomazia, i negoziati,
i picchetti, il digiuno, il rifiuto di collaborare, il boicottaggio, l'arresto dell'attività lavorativa, lo sciopero, lo sciopero al rovescio (lavorando dove e quando non permesso), l'obiezione di coscienza, la disobbedienza civile come le manifestazioni non autorizzate, l'obiezione fiscale, la diserzione militare, etc.

Giulio Ripa